

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

Дубчак Г.М. Психологічні особливості прояву стресостійкості студентів. У статті викладено результати емпіричного дослідження особливостей стресостійкості студентів вищих та середніх навчальних закладів. Проаналізовано особливості психічної напруги, індекс ресурсності, оцінки втрат і надбань персональних ресурсів та специфіку цих проявів у студентів. З'ясовано, що для сучасних студентів характерним є високий та середній рівень оцінки персональних ресурсів: середня оцінка персональних надбань є істотно вищою, ніж оцінка втрат. У дівчат рівень психічної напруги є істотно вищим, ніж у хлопців. Виявлено істотну залежність між статтю та оцінками персональних втрат; статтю та рівнем ресурсності студентів; рівнем психічної напруги і показниками ресурсності студентів.

Ключові слова: професійна підготовка, студенти, стрес, стресостійкість, рівень психічного напруження, персональні ресурси, оцінки втрат і надбань персональних ресурсів.

Г.М.Дубчак Психологические условия проявления стрессоустойчивости студентов. В статье изложены результаты эмпирического исследования особенностей стрессоустойчивости студентов высших и средних учебных заведений. Проанализированы особенности психического напряжения, индекс ресурсности, оценки потерь и приобретенных персональных ресурсов и специфика этих проявлений у студентов. Установлено, что для современных студентов характерны высокий и средний уровень оценки персональных ресурсов: средняя оценка персональных достижений существенно выше, чем оценка потерь. У девушек уровень психического напряжения является существенно высшим, чем у мужчин. Выявлено значимую зависимость между полом и оценками персональных потерь; полом и уровнем ресурсности студентов; уровнем психического напряжения и показателями ресурсности студентов.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, студенты, стресс, стрессоустойчивость, уровень психического напряжения, персональные ресурсы, оценки потерь и приобретенных персональных ресурсов.

Постановка проблеми. Студентська молодь є об'єктом ґрунтовних психологічних досліджень як за рубежом, так і в нашій країні. Головна причина інтересу дослідників до студентства пов'язана із зростанням соціально зумовлених вимог до якості підготовки фахівців. У складних умовах нашого сьогодення студенти часто невпевнені у своєму майбутньому, нерідко переживають негативні емоційні стани і стреси. Визначення основних чинників, які впливають на схильність молоді до стресу має важливе практичне значення для розробки стратегій профілактики та психокорекції стресових станів, що вимагає, передусім, свого вивчення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В наш час проблема стресу належить до числа класичних і є однією з найбільш досліджуваних в психології. Однак незважаючи на достатньо високий теоретичний рівень досліджень, лише не значна їх частина присвячена емпіричному вивченню окремих аспектів підготовки фахівців, що явно свідчить про недостатню увагу, яку приділяють дослідники цій проблематиці [2;3].

Так, спроби вивчення стресостійкості майбутніх фахівців знаходимо в працях Т.В. Середи, Ю.В. Щербатих, М.Л. Хуторної, В.М. Крайнюк, О.М. Кокуна [2; 4; 5].

Зокрема, С.О. Гапонова (2005) вивчала динаміку, детермінанти функціональних психічних станів студентів в освітньому просторі вузу. Структуру особистісного компоненту стресостійкості студентів в ситуації інтелектуальних випробувань і групу психологічних факторів, які гальмують процес розвитку стресостійкості досліджувала М.Л. Хуторна (2007). Схожою проблемою займалася І.М. Меньшикова, яка вивчала процес адаптації студентів до екзаменаційних сесій та особливості психологічної допомоги студентам. О.М. Сергєєва (2008) досліджувала вплив екзаменаційного стресу на навчальну мотивацію студентів вузу (2008). Г.Г. Аракелов (2008), займався проблемою стрес-факторів, які впливають на формування психосоціальної стійкості особистості в період студентства.

Однак вітчизняні психологи приділяють недостатньо уваги вивченню внутріособистісних ресурсів стресостійкості, а їх вивчення може допомогти спрогнозувати поведінку особистості в стресовій ситуації.

Метою статті є емпіричне вивчення психологічних особливостей прояву стресостійкості сучасних українських студентів.

Виклад методики і результатів дослідження. З метою вивчення психологічних аспектів прояву стресостійкості сучасних українських студентів, що навчаються за різними соціономічними професіями, нами було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь взяло участь 229 студентів середніх та вищих навчальних закладів м. Чернівці, серед яких студенти університету склали 144 особи, а професійних училищ – 85. Серед досліджуваних було 100 чоловіків та 129 жінок.

Вік досліджуваних студентів – від 15 до 38 років ($M=18,94$; $SD=4,17$). Середній вік студентів вищих навчальних закладів ($19,98+4,94$) є істотно вищим, ніж професійних училищ ($17,19+0,89$) ($p < 0,001$).

Тест хі-квадрат показав гомогенність груп студентів за статтю та спеціальністю ($p \geq 0,05$; n_i). Перевірка нормальності розподілу даних здійснювалася на основі тесту Колмогорова-Смирнова. Розподіл за всіма шкалами є нормальним ($p > 0,05$).

Розподіл досліджуваних за спеціальністю, статтю та типом навчальних закладів представлено в табл.1.

Таблиця 1

Розподіл студентів за професіями, типами навчальних закладів та статтю

Показники		Студенти СНЗ			Студенти ВНЗ					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
N		27	26	32	30	28	26	25	18	17
%		12	11	14	13	12	11,5	11	8	7,5
Чоловіки	N	12	12	15	16	13	18	14	0	0
	%	12	12	15	16	13	18	14	0	0
Жінки	N	15	14	17	14	15	8	11	18	17
	%	11,5	11	13	11	11,5	6	9	14	13

Примітки: СНЗ – середній навчальний заклад, ВНЗ – вищий навчальний заклад; Студенти: 1 – фельдшери, медичні сестри; 2 – продавці; 3 – офіціанти, бармени; 4 – вчителі історії; 5- юристи; 6 – соціальні педагоги; 7 – психологи, 8- початківці; 9 – дошкільники.

У дослідженнях було використано опитувальник «Втрати і надбання персональних ресурсів» (Н. Водоп'янова, М. Штейн) та шкалу психологічного стресу PSM-25 (Н. Водоп'янова) [1].

Опитувальник «Втрати і надбання персональних ресурсів» (ОВПР) розроблений Н. Водоп'яною і М. Штейн на основі ресурсної концепції психологічного стресу С. Хобфолла, згідно якої психологічний стрес і ризик хвороб адаптації виникають при порушенні балансу між втратами і здобутками персональних ресурсів. Автори методики вважають, що чим вищий є індекс ресурсності особи, тим більше збалансовані життєві розчарування та досягнення, вищий адаптаційний потенціал особистості і менша стресова вразливість. Окрім індексу ресурсності особи нами були проаналізовані показники "втрати ресурсів" і "придбання ресурсів", які відповідають сумі балів по першій і другій частині опитувальника.

Шкала психологічного стресу PSM-25 (адаптація Н.Є. Водоп'янової) призначена для виявлення рівня психічної напруги. В інтерпретації результатів чим більший показник психічної напруги, тим вищий є рівень психологічного стресу.

Результати перевірки психометричних властивостей використаних методик свідчать про їх високу надійність, специфічність і валідність.

Математико-статистичні процедури з аналізу результатів дослідження проводилися з використанням комп'ютерної статистичної програми SPSS (критерій t-Student, дисперсійний, кореляційний та регресійний аналіз).

Порівняльний аналіз втрат та надбань персональних ресурсів студентів (за методикою ОВПР). Аналізуючи результати опитувальника ОВПР ми, передусім, звернули увагу на оцінки студентами втрат і надбань персональних ресурсів. Результати аналізу представлено в таблиці 2.

Вище наведений у таблиці аналіз показав, що середня оцінка можливих надбань ($M=96,43$; $\sigma=23,61$) є істотно вищою, ніж середня оцінка можливих втрат персональних ресурсів ($M=84,47$; $\sigma=26,17$), d Cohena= $0,34$. Це означає, що студенти, оцінюючи двічі ті ж самі життєві ситуації за останні півроку життя (як втрати і як надбання), приписували їм вищі оцінки як надбанням, ніж як можливим втратам.

Таблиця 2

Оцінки студентами втрат і надбань персональних ресурсів

Показники		Надбання	Втрати	t	p
Оцінки	M	96,43	84,47	3,799	0,001
	σ	23,61	26,17		

Наступним кроком нашого аналізу було порівняння емпіричних даних за статтю. Результати аналізу представлено в таблиці 3.

Таблиця 3

Оцінки студентами втрат і надбань персональних ресурсів за статтю

Оцінки	Дівчата		Хлопці		t	p
	M	σ	M	σ		
Надбання	98,08	25,90	94,12	20,00	0,915	0,362
Втрати	76,03	28,62	96,22	16,38	4,528	0,001

На основі аналізу критерію t-Student для незалежних груп виявлено значущі відмінності в оцінках молоддю втрат персональних ресурсів: оцінки дівчат є статистично нижчими ($M=76,03$, $\sigma=28,62$), ніж оцінки хлопців ($M=96,22$, $\sigma=16,38$) ($p < 0,001$). Значення d Cohena=0,91 і вказує на сильну залежність між статтю і оцінками втрат персональних ресурсів. За показниками надбань персональних ресурсів відмінності статистично не значущі ($p>0,05$).

Також ми вирішили проаналізувати показники надбань і втрат персональних ресурсів окремо для хлопців і окремо для дівчат (див. табл. 3).

Аналіз критерію t-Student показав, що існують значущі відмінності в оцінках дівчатами втрат та надбань персональних ресурсів: вони істотно вище оцінюють свої надбання ($M=98,08$, $\sigma=25,90$), ніж втрати ($M=76,03$, $\sigma=28,62$), d Cohena=0,54. У хлопців за показниками надбань та втрат відмінності статистично не значущі ($p>0,05$). Частковим поясненням виявленої залежності може бути існування механізмів психологічного захисту та феміністичних тенденцій в сучасній культурі: прагнучи бути успішними, дівчата більше уваги звертають на свої успіхи та надбання, і менше зосереджуються на своїх втратах. Також можуть існувати відмінності в тому, що хлопці та дівчата вважають за надбання, а що – за втрати персональних ресурсів.

Спроба аналізу досліджуваних груп студентів за типами навчальних закладів та майбутніми професіями не виявила істотних відмінностей, тому в подальшому ми не брали їх до уваги ($p<0,05$).

Порівняльний аналіз рівня ресурсності студентів (за методикою ОВПР). Черговим кроком нашого дослідження став аналіз рівня ресурсності студентів, який свідчить про адаптаційні можливості студентів. Результати аналізу представлено в таблиці 4.

Вище наведені дані частотного аналізу показують, що для сучасних студентів характерним є високий та середній рівень ресурсності.

Таблиця 4

Рівні ресурсності студентів за методикою ОВПР

Показники	%	M	σ
Низький	5	0,74	0,066
Середній	30	0,98	0,072
Високий	65	2,05	0,95

В своєму аналізі ми прослідкували, чи залежить індекс ресурсності від статі студентів. Результати аналізу представлено в таблиці 5.

Таблиця 5

Рівні ресурсності студентів за статтю

Показники	Хлопці			Дівчата			t	p
	%	M	σ	%	M	σ		
Низький	11,5	0,76	0,025	4	0,69	0,10	4,061	0,001
Середній	29	0,96	0,05	19,5	1,00	0,84		
Високий	59,5	1,32	0,01	76,5	2,34	0,99		

Вище наведені дані показують, що існують істотні відмінності в рівнях ресурсності хлопців і дівчат: індекс ресурсності дівчат є статистично вищим ($M=1,58$, $\sigma=0,96$), ніж у хлопців ($M=0,98$, $\sigma=0,18$). Значення d Cohena=1,21 і вказує на дуже сильний зв'язок між статтю і рівнем ресурсності студентів, а отже, можна стверджувати, що дівчата є більш стресостійкими, ніж хлопці.

Порівняльний аналіз рівня психічної напруги студентів (за методикою PSM-25). Наступним кроком нашого дослідження був аналіз рівня психічної напруги студентів. В інтерпретації результатів, згідно ключа до методики, чим більший показник психічної напруги, тим вищий є рівень психологічного стресу. Результати аналізу представлено в таблиці 6.

Таблиця 6

Рівень психічної напруги студентів

Показники	M	σ	%
Високий	158,50	2,12	1
Середній	118,49	12,79	25
Низький	75,41	15,06	74

Результати частотного аналізу показують, що для сучасних студентів характерним є середній та низький рівень психічної напруги.

Цікавим виявився аналіз рівня психічної напруги студентів за статтю, представлений у таблиці 7.

Таблиця 7

Рівень психічної напруги студентів за статтю

Показники	Хлопці		Дівчата		t	p
	M	σ	M	σ		
	75,58	18,59	95,60	25,05		

Аналіз критерію t-Student показав, що існують значущі відмінності в рівнях психічної напруги хлопців та дівчат: у дівчат рівень напруги статистично вищий ($M=95,60$, $\sigma=25,05$), ніж у хлопців ($M=75,58$, $\sigma=18,59$). Значення d Cohena=0,92 і вказує на сильний зв'язок рівня психічної напруги і статі.

Слід зауважити, що отримані дані знаходяться нижче показника 100 балів, що свідчить про стан психологічної адаптованості молоді до робочих навантажень.

Порівняльний аналіз результатів дослідження за методикою ОВПР з рівнями психічної напруги. Черговим кроком аналізу стало співставлення рівня психічної напруги з показниками методики ОВПР (див. табл. 8). Для високого рівня напруги показники не вираховуються, оскільки для цього рівня вони є константою.

Таблиця 8

Співставлення рівня психічної напруги з показниками методики ОВПР

Показники	Надбання		Втрати		Індекс ресурсності	
	M	σ	M	σ	M	σ
Низький	97,77	23,18	83,31	22,89	1,35	0,85
Середній	92,31	25,26	84,72	27,34	1,26	0,61

Вище наведені дані показують, що існує залежність між рівнем психічної напруги і показниками надбань, втрат та індексом ресурсності. У студентів з низьким рівнем психічної напруги вищий індекс ресурсності та показник надбань і нижчий – втрат. І навпаки, у студентів з середнім рівнем напруги нижчий індекс ресурсності та показник надбань і вищий – втрат.

Цікавим виявився аналіз кореляційних зв'язків досліджуваних нами параметрів, результати якого представлено в таблиці 9.

Таблиця 9

Аналіз кореляційних зв'язків досліджуваних параметрів

	1	2	3	4	5	6
1	1	-,292**	-,216*	,139	,406**	,081
2	-,292**	1	,523**	-,718**	,349**	-,004
3	-,216*	,523**	1	,027	,083	-,029
4	,139	-,718**	,027	1	-,382**	-,067
5	,406**	,349**	,083	-,382**	1	,099
6	,081	-,004	-,029	-,067	,099	1

Примітки: Показники: 1 – рівень психічної напруги; 2 – індекс ресурсності; 3 – надбань; 4 – втрати; 5 – стать; 6 – факультет; **.Кореляція значуща на рівні 0.01 (2-сторон.); * Кореляція значуща на рівні 0.05 (2-сторон.).

Як показують наведені вище дані, «факультет» не пов'язаний кореляційним зв'язком з жодним параметром.

Найсильніші кореляційні зв'язки виявлено за даними шкал методики ОВПР, що свідчить про високі психометричні показники даної методики.

Рівень психічної напруги корелює майже з усіма досліджуваними показниками, окрім індексу втрат. З показниками надбань і ресурсності цей зв'язок є негативний, що означає, що wraz із зростанням психічної напруги знижується рівень надбань та індекс ресурсності особи.

Також виявлено достатньо виражені позитивні кореляційні зв'язки статі з рівнем психічної напруги та індексом ресурсності та негативний зв'язок з показником втрат, що підтверджується даними вище наведеного аналізу.

З метою перевірки можливості передбачення індексу ресурсності студентів на підставі рівня стресогенності нами був проведений аналіз регресії. Запропонована лінійна модель виявилась істотною, $F(1,227)=11,210$, $p<0,001$. За допомогою цієї моделі пояснюється 8,5 % дисперсій. Залежність між предиктором а залежною змінною є досить виражена і від'ємна ($\beta=-0,292$). Це означає, що чим вищий є рівень психогенного навантаження, тим нижчим є рівень ресурсності особи.

Таким чином, наведені емпіричні дані свідчать про те, що рівень ресурсності людини є пов'язаний з рівнем психічної напруги: чим вищий є рівень психогенного навантаження, тим нижчим є рівень ресурсності особи.

Висновки. На основі узагальнення викладеного вище можна зробити наступні висновки:

1. Для сучасних студентів характерним є високий та середній рівень оцінки персональних ресурсів: середня оцінка персональних надбань є істотно ви-

щою, ніж оцінка втрат.

2. Виявлена істотна залежність між статтю і оцінками персональних втрат: оцінки дівчат є статистично нижчими, ніж хлопців. В той же час, дівчата значно вище оцінюють свої надбання, ніж втрати.

3. Виявлено значущий зв'язок між статтю і рівнем ресурсності студентів: індекс ресурсності дівчат є істотно вищим, ніж у хлопців, що може свідчити про більшу стресостійкість дівчат.

4. Для сучасних студентів характерним є середній та низький рівень психічної напруги, однак у дівчат рівень стресового напруження є статистично вищим, ніж у хлопців.

5. Виявлено істотну залежність між рівнем психічної напруги і показниками ресурсності: у студентів з низьким рівнем психічної напруги вищий індекс ресурсності та показник надбань і нижчий показник втрат. І навпаки, у студентів з середнім рівнем напруги нижчий індекс ресурсності та показник надбань і вищий показник втрат.

Таким чином, наведені емпіричні дані свідчать про те, що рівень ресурсності людини є пов'язаний з рівнем психічної напруги: чим вищий є рівень психогенного навантаження, тим нижчим є рівень ресурсності особи.

Результати даного дослідження можуть бути корисними для практичних психологів вищих та середніх навчальних закладів в їх роботі зі студентами.

Список використаних джерел

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е.Водопьянова. - СПб.: Питер, 2009. - 336 с.
2. Кокун О.М. Психология профессионального становления современного специалиста : монография / О.М. Кокун. - К.: ДП «Информ.-аналит. агентство, 2012. -200 с.
3. Крайнюк В.М. Психология стрессостойкости личности / В.М. Крайнюк. -- К.: Ника - Центр, 2007. - 432 с.
4. Хуторная М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний: автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.13 / М.Л.Хуторная. - Тамбов, 2007. -24 с.
5. Щербатых Ю. В. Экзаменационный стресс / Ю. В. Щербатых. - Воронеж, 2000. - 120 с.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Vodop'janova N.E. Psihodiagnostika stressa / N.E.Vodop'janova. - SPb., 2009. - 336 s.
2. Kokun O.M. Psihologija profesijnogo stanovlennja suchasnogo fahivcja : monografija / O.M.Kokun. - K.: DP «Inform.-analit. agentstvo, 2012. - 200 s.
3. Krajnjuk V.M. Psihologija stresostijkosti osobystosti / V.M. Krajnjuk. - K.: Nika - Centr, 2007. - 432 s.
4. Hutornaja M.L. Razvitie stressoustojchivosti studentov v uslovijah intelektual'nyh ispytanij: avtoref. dis... d-ra psihol. nauk: 19.00.13 / M.L.Hutornaja. - Tambov, 2007. - 24 s.
5. Shherbatyh Ju. V. Jekzamenacionnyj stress / Ju. V. Shherbatyh. - Voronezh, 2000. - 120 s.

Dubchak G.M. Psychological features of the manifestations of resistance to stress of students. Article concerns very actual problem of resistance to stress of modern students. It is found that modern students are characterized by a high and average level of assessment of personal resources: average assessment of personal gains is significantly higher than the assessment of losses. There is revealed a significant correlation between the gender and assessments of personal losses: women's assessment is statistically lower than men's. At the same time, women assess much higher their gains than losses. There is revealed a significant connection between gender and level of resourceness of students: index of resourceness is statistically higher by women than by men, what may show stronger resistance to stress among women. It is found that modern students are

characterized by a low and medium level of mental stress, in addition women's level of tension is significantly higher than men's level of tension. There is revealed a significant correlation between the level of mental stress and indicators of resourceness: students with low level of mental stress have higher index of resourceness and higher indicator of gains and lower indicator of losses.

Key words: training of specialists, students, stress, resistance to stress, mental tension level, personal resources, evaluation of losses and gains of personal resources.

УДК 159.9:316.77,159.9:37.015.3

Дуткевич Т.В.

МОРАЛЬНО-ЦІННІСНА СПРЯМОВАНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА УСВІДОМЛЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ МАЙБУТНІМИ ПЕДАГОГАМИ

Дуткевич Т.В. Морально-ціннісна спрямованість як складова усвідомлення міжособистісних конфліктів майбутніми педагогами. Розкрито показники морально-ціннісної спрямованості усвідомлення міжособистісних конфліктів майбутніми педагогами (співвідношення егоїстичних і гуманістичних цінностей, їх стійкість, прагнення до злагоди з товаришами і толерантність). Показано, що для усвідомлення міжособистісного конфлікту важливою є здатність майбутнього педагога робити гуманістично орієнтовані вибори, виступати на захист духовних цінностей, відстоювати їх у конфліктних ситуаціях, вирішувати проблемні комунікативні ситуації виходячи з інтересів дитини, чітко розмежовувати випадки можливих компромісів і твердої непохитності. Отримано дані про те, що значна частина (близько третини) майбутніх учителів мають низький рівень досліджуваної спрямованості, чим засвідчено необхідність розроблення відповідного формувального експерименту.

Ключові слова: цінність, спрямованість, усвідомлення, міжособистісний конфлікт, толерантність, егоїстичні і гуманістичні цінності.

Дуткевич Т.В. Морально-ценностная направленность как составляющая осознания межличностных конфликтов будущими педагогами. Раскрыты показатели морально-ценностной направленности осознания будущими учителями межличностных конфликтов (соотношение эгоистических и гуманистических ценностей, их стойкость, стремление к согласию с товарищами и толерантность). Показано, что для осознания межличностных конфликтов важна способность будущих педагогов делать гуманистически направленные выборы, выступать в защиту духовных ценностей, отстаивать их в конфликтных ситуациях, решать проблемные коммуникативные ситуации исходя из интересов ребенка, четко различать случаи возможных компромисов и твердой неуклонности. Получены данные о том, что значительная часть (около трети) будущих учителей имеют низкий уровень исследуемой направленности, что свидетельствуют о необходимости разработки соответствующего формирующего эксперимента.

Ключевые слова: ценность, направленность, осознание, межличностный конфликт, толерантность, эгоистические и гуманистические ценности.

Вступ. Психологічні дослідження у галузі професійної конфліктологічної підготовки вчителів відповідають сучасним запитам суспільства щодо демократизації й гуманізації людських взаємин шляхом активізації процесів взаємодії, спілкування, співпраці, поглиблення взаєморозуміння. Натомість, конфліктна поведінка як працюючих, так і майбутніх учителів не завжди відзначаються гуманістичною спрямованістю, що й зумовлює актуальність дослідження морально-ціннісного компоненту усвідомлення міжособистісних конфліктів майбутніми вчителями.

Вихідні передумови. Особливості конфліктів, зокрема різні аспекти усвідомлення їх студентами, знайшли висвітлення у роботах Н.Л. Висідалко [5],